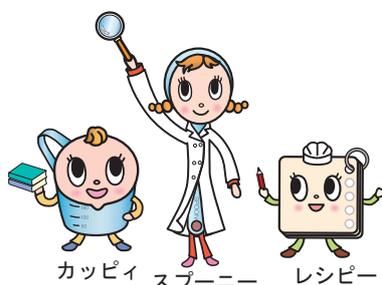


# 自分を守る！ バランスのよい食事法 (全4回)



計量カップ、スプーン、レシピを考案し、「食は生命なり」という言葉を遺した女子栄養大学創立者 香川綾が作った食事法である「四群点数法」。4回にわたるこの講座では、この女子栄養大学の食事法である「四群点数法」を基本に、バランスのよい食品の選び方、1日の摂取量の目安、料理方法の工夫など、様々なことを楽しく学んでいただきます。

豊島区との連携によるこの講座で、土曜日の半日を有意義に過ごしていただけるようスタッフ一同準備しております。お気軽にご参加ください。

## 講座概要

各回とも 13:00 ~ 16:00 (予定) 第4回では実習・試食があります

- 第1回 6月28(土)  
「食品を四群にわけよう！」
- 第2回 7月5日(土)  
「四群点数法を学ぼう！」
- 第3回 7月12日(土)  
「調理を工夫して、四群点数法を身につけよう！」
- 第4回 7月19日(土)  
「四群を使って1日の献立を立てよう！」

開催場所：女子栄養大学駒込キャンパス (JR, 東京メトロ南北線「駒込」下車3分)

定員：50名 ※応募者多数の場合は抽選となります。

受講費用：全4回 4,000円 (実習費、テキスト代含みます)

申込締切：6月17(火)

※講座は、女子栄養大学、女子栄養大学短期大学部の教員が行います。なお、卒業研究生が研修を目的とし、部分的に担当させていただくこともあります。あらかじめご了承ください。

[お問い合わせ・お申し込み先]

豊島区学習・スポーツ課 コミュニティ大学グループ

電話 03-3981-1527